چێژ له چارەسەرکردنی کێشەکانت وەربگرە

نووسینی
فهد بن محمد الحمدان

وەرگێڕانی
دەشتی فهمی

2022

ناوی کتێب : **چۆن لە چارەسەرکردنی کێشەکانت وەربگرە**

نووسینی : فهد بن محمد الحمدان

بابەت : گەشە پێدانی مرۆیی

وەرگێڕانی لە عەرەبییەوە : دەشتی فهمی

ساڵ : 2022

پێڕست

بەش	بابەت	لاپەڕە

پێشەکی

بەناوی خوای گەورە و میهرەبان

درود و سڵاو لە پێغەمبەری خودا بێت

زۆرێك لە خەڵکی هەر بەوجۆرە دەژی کە ڕاهاتووە لە سەری. لە بێ ئامانجی، بێ پلانی، پاشاگەردانی و هەمان هەڵەی دووبارە...هتد

لەبەرئەوەیە کە ڕووبەرووی تەنگژەی جۆراوجۆر دەبێتەوە، هەم لەگەڵ خۆی و هەمیش لەگەڵ دەوروبەرەکەی. ئەمە وای لێ دەکات ژیان بە شپرزەیی بەڕێ بکات و کێشەکانیشی کەڵەکە بێن بەسەر یەکترەوە. ئەمەش هۆکاری دڵەڕاوکێ و هەست نەکردنە بە چێژی ژیان.

حەز بە هیچ هەوڵێك ناکات بۆ گۆڕینی واقیعی ژیانی خۆی. بگرە خۆی بەدەستەوە دەدات و تواناکانی فەرامۆش دەکات.

لەم زنجیرەیەدا هەوڵ دەدرێ خوێنەر پەی بە تواناکانی خۆی ببات و بیاندۆزێتەوە، وە بەگوێرەی کتێبی خوا و سوننەتی پێغەمبەر ﷺ و لە ڕێگای چەند هەنگاوێکی دیاریکراو و کرداریدا گەشە بە تواناکانی خۆی بدات بۆ ئەوەی بەرەو باشتر و بەرزتر و دڵخۆشی زیاتر بچێت.

زنجیرەکەمان ئەم بابەتانە لەخۆ دەگرێت :

(باوەڕبەخۆبوون، چارەسەری کێشەکان، بەڕێوەبردنی کات، خوێندنەوەی خێرا، مامەڵەکردن لەگەڵ ئەوانیتر، هونەری بەڕێوەبردنی تورەیی، سەرکەوتن لە خوێندن و هونەری وتاردان).

ئێمە هەموومان لەدوای دۆزینەوەی تواناکانمان و کارپێکردنی، پێویستمان بە برەودان بە تواناکانمان هەیە بۆ ئەوەی ژیانمان جوانتر بکەین.

ئەم هەوڵەی لەم زنجیرەیەدا دەدرێ، کۆی خوێندنەوەیەکی فراوانە لەگەڵ پڕۆگرامە ڕاهێنانیەکان کە هەندێکیانم ئامادە کردبوو و هەندێکیشیانم پێشکەش کردبوو.

پێش ئەوەی بەشداربووان سوودی لێ ببینن، من خۆم سوودم لێ بینیوە.

هەوڵمداوە خۆم بەدوور بگرم لە بیردۆز و دەربڕینە نادیار و چیڕۆکە بیانیەکان. بەڵکو بەوەندە وازمان هێناوە کە دەربڕینەکان ڕوون و ئاشکرا بن و نزیك بن لە ژیانی ڕاستەقینەی خەڵك و ژینگەکەی.

حەزدەکەم ئەوە وەبیر خوێنەر بهێنمەوە کە گەیاندنی ئەو سوودانەی لەم زنجیرەیەدا وەدەستتهێناوە، لە تۆوە بۆ خەڵکیتر وهەروەها جێبەجێکردنی کردارییانەی بابەتەکانیش زۆر گرنگە، بەڵکو تەواوکەری سوودەکەیەتی.

جا ئەگەر بە حەزێکی ڕاستەقینە و بۆ گۆڕانکاری نەیخوێنیتەوە، ئەوا سوودەکەی سنووردار دەبێ و دوای ماوەیەکی کورت زانیاریەکانی ناوی بەفیڕۆ دەچن.

لەم زنجیرەیەدا و لەم کتێبەدا کە بەناونیشانی (چێژ لە چارەسەری کێشەکانت وەربگرە)یە، داوا لە خوای گەورە دەکەم ئەم کارەم بە دڵێکی پاکەوە لێ وەرگرێ و هۆکارێك بێت بۆ گۆڕینی ژیانی خوێنەر بەرەو باشتر.

سەرەتا

هەر یەکێك لە ئێمە ڕووبەڕووی گەلێك کێشە دەبێتەوە. لەوانەیە چۆنیەتی ڕووبەڕوو بوونەوەمان لەگەڵ کێشەکان و مامەڵە کردن لەگەڵیدا لە یەکێکمانەوە بۆ یەکێکیتر جیاواز بێت.

ئەوەی وای لێکردم ئەم کتێبە بنووسم هەندێك نموونە بوون کە کاریگەریان لەسەرم بەجێهێشتووە، لەوانە :

یەکەم /

گەنجێك بەناوی(عبدالله الصریصری) خوا لێی خۆش بێت.

ساڵی پێشووتر من مامۆستای ئەم گەنجە بووم. گەنجێکی کەم ئەندام بوو لەسەر کورسی گەڕۆکەکەی.

لە خوێندندا تا کۆتایی قۆناغی ناوەندی هات. لە پۆلدا نەیدەتوانی سەری بەرز بکاتەوە بۆ تەختەکە، تەنها کەمتر لە خولەکیك نەبێ. پاشان بەناچاری سەری خۆی نزم دەکردەوە.

خوێندنی ناوەندی تەواو کرد بەڵام دوای چەند ڕۆژێك لە تاقیکردنەوەکانی کۆتاییدا کۆچی دوایی کرد (خوا بە بەزەیی خۆی شادی بکات).

من لەو گەنجەوە فێری گەورەیی و سوربوون و ڕووبەڕوو بوونەوەو چێژی زیاد بووم.

دووەم /

گەنجێك بە ناوی (فیصل ال شیخ).

گەنجێك بوو کە نەیدەتوانی زیاتر ٥٪ ببینێ و چاویلکەی لەچاو دەکرد. لەگەڵ ئەوەشدا خوێندنەکەی تەواو کرد و سەرکەوتوو بوو.

کاتێك من لە قوتابخانەکەدا بەرنامەیەکی ڕاهێنانم کردەوە، ئەو یەکەمین کەس بوو کە بەجۆش و خرۆشێکی زۆر و ڕوانگەیەکی پڕشنگداری ژیانەوە پەیوەندی بە بەرنامەکەوە کرد.

لەم کتێبەدا ئاماژە کراوە بەچەند ڕێگەیەکی پێشنیازکراو بۆ ئەوەی چێژ لە چارەسەرکردنی کێشەکانمان وەرگرین کە لە بەشی دواتردا دەیخەینەڕوو.

بەشی یەکەم

تەکنیکە سوودبەخشەکان

یەکەم / چەند خاڵێکی گرنگ بۆ وەبیرهێنانەوە :

أ. ئێمە بەزۆری مامەڵە لەگەڵ شوێنەوارەکانی کێشە دەکەین نەوەك خودی کێشەکە. واتا ئێمە بە کاردانەوەکانەوە خەریکین و کێشەکە گەورەتر دەکەین، بۆ نموونە :

کاتێك برا بچووکەکەت درەنگ دەگەڕێتەوەماڵەوە، تۆ توندوتیژی بەرانبەر ئەنجام دەدەیت. ئینجا کە ئەویش وەڵامی دایتەوە، تۆ بەبێ ئەدەبی تاوانباری دەکەیت و لێی دەدەیت. یاخود بەشێوازێك هەڵسوکەوتی لەگەڵ دەکەیت کە ئازاری پێ بگات و تۆش ئازارت پێ دەگات.

ب. ئێمە وادەزانین کە کێشەکان جگە لە خۆمان کەسیتر ناگرێتەوە. ئەوەش وادەکات کە بارودۆخی دەروونیمان بەرەو خراپتر بچێ و کار بکاتە سەر چۆنیەتی مامەڵە کردنمان لەگەڵ کێشەکانمان.

ت. بە ئازایی ڕووبەڕووی کێشەکان ببەوە چونکە تۆ تاکە کەسی کە پەیوەستی بە کێشەکانتەوە. ئەوە فێڵێکە لە خۆتی دەکەی ئەگەر وابزانی خەڵکانیتر هۆکاری کێشەکانتن یان ئەو کێشانەی لەنێوان ئێمە و ئەواندا ڕوو دەدەن پێویستە دانی پێدا بنێین. بۆ نموونە کێشەی نێوان باوك و کور.

باوکەکە کوڕەکەی بە هۆکاری کێشەکان دەزانی و خۆی لە بەرپرسیاریەتی دەدزێتەوە.

ث. دەبێ دڵنیا بین کە کێشەکان سوودیان هەیە. ئەو هەڵانەی کە دەیانکەین لێیانەوە فێر دەبین و دووبارەیان ناکەینەوە کەوا سەر بکێشێ بۆ کێشە. بۆ نموونە ئەگەر زانیت ئەو کێشانەی لە نێوان تۆ و هاوڕێکانتدا ڕوودەدات لە کاتی کاردا، بەهۆی ئەو هەڵانەوەیە کە ئەنجامت داوە لە چۆنیەتی مامەڵە کردنتدا لەگەڵیان. ئەوکاتە پێویستە چۆنیەتی مامەڵە کردنت لەگەڵیاندا بگۆڕی.

ج. ئەگەر هەوڵی گۆڕینی واقیعی ژیانت نەدەی، هەمیشە بەبێدەنگی دەمێنیتەوە لە کێشەکانتدا و کۆتاییت نایێ.

ئەگەر دەتەوێ کەسێك بگۆڕی لە دەوروبەرتدا ئەوا خۆت بگۆڕە.

ح. لە ئاوێنەکانی ئەملاولای ئۆتۆمبێلدا نوسراوە (دووری وێنەکان ڕاستەقینە نیە).

لەم گوزارشتەوە دەبێ سوودی ئەوە وەرگرین کە تێڕوانینی هەریەکە لە ئێمە بۆ ژیان جیاوازە. پشت بە ئەزموون و هەڵوێست و ڕووداوگەلێك دەبەستێ کە پیایدا تێپەڕیووە. ئەوەش واتا مەرج نیە کە تێڕوانینی من بۆ ژیان ڕاست بێت.

تێڕوانینی ئەو کەسەی لە ژینگەیەکی هەژاردا دەژی جیاوازە لە تێڕوانینی ئەو کەسەی لە ژینگەیەکیتردا دەژی. وە هەروەها تێڕوانینی کەسێکی بیابانی جیاوازە لە تێڕوانینی کەسێکی شاری یاخود لادێیی.

هەر کەسێك کە لە خێزانیکی هەڵوەشاوەدا ژیابێ، تێڕوانینی جیاوازە لەو کەسەی کە لە خێزانێکی دامەزراودا ژیاوە.

گرنگ ئەوەیە کە دان بەوەدا بنێین کە تێڕوانینی هەر یەکێکمان بۆ ژیان جیاوازە و ناکرێ کەس تێڕوانینی خۆی بەسەر کەسدا بسەپێنێ.

دووەم/ ڕێگا کرداریەکان بۆ ژیان لەگەڵ کێشەکان:

أ. چێژ لە ژیانت وەرگرە:

بەختەوەری حاڵەتیکی ئەقڵی یە. جا ئەگەر بەختەوەر نەبیت بەوەی خودا پێتی بەخشیوە ئەوا بەهەرچی چێژی دونیا هەیە بەختەوەر نابیت .

ب. پرسیار لەخۆت بکە :

ئایا ژیان تەنها شوێنی کێشەکانە؟

لەو باوەڕەدامە کە تۆش هاوڕام بیت لەو وتەیەی کە دەڵێ (ژیان شوێنێکە بۆ جێنشینی خوای گەورە لەسەر زەوی، وە شوێنی بەدەستهێنانی سەرکەوتن و چێژەکانە بەهەموو خۆشی و شادیەکانیەوە، جگە لە سەرپێچی خوای گەورە).

لە چیرۆکی (جوتیارەکە و ئەڵماس) دا پەند و ئامۆژگاری هەیە :

جوتیارێکی هەژار هەبوو کە لە کێڵگەکەیدا کاری دەکرد. لە تەنیشت کێڵگەکەیەوە شاخێك هەبوو.

لەناکاو یەکێك لە شاخەوانەکان پارچەیەك ئەڵماسی دۆزیەوە. پاشان زۆرێك لە شاخەوانەکان بەدوای ئەڵماسدا دەگەڕان.

جوتیارەکەش کێڵگەکەی خۆی فرۆشت و هەندێك ئامرازی هەڵکەندنی زەوی و شاخی کڕی.

لەوەی کە هیچ شتێکی نەدۆزیەوە سەری سوڕمابوو! کێڵگەکەشی لەدەست چوو. بەڵام ئەو کەسەی کێڵگەکەی کڕیبوو بەوپەڕی تواناوە کێڵگەکەی دەکێڵا.

لە دۆزینەوەی سەرچاوەی ئەڵماسەکە لەناو کێڵگەکەیدا توشی شۆك بوو !

لەم چیرۆکەوە ئەوەمان بۆ دەردەکەوێ کە ئێمە بێ ئاگاین لە توانا و دەسەڵاتی خۆمان، گەشەی پێ نادەین بەڵکو بەدوای ئەوانەدا دەگەڕێین کە کەمتر لە ئێمە ئەو تواناینەیان هەیە.

ت. چەمکی (کێشە) بگۆڕە:

بیگۆڕە بە ڕووبەڕوو بوونەوە، بە تاقیکردنەوەی تواناکانت و بە بەدەرخستنی بەهرەکانت.

ث. تۆ باوەڕت بە قەزاوقەدەری خودا هەیە:

باوەڕت بەوە هەیە کە هەرچی تووشت دەبێ و ئەوەشی کە توشت نابێ لەلایەن خوداوەیە.

باوەڕت بەوە هەیە کە ئەگەر هەموو دانیشتووانی سەر زەوی کۆك بن لەسەر ئەوەی بتوانن سوودێکت پێ بگەیەنن ئەوا ناتوانن تەنها ئەگەر خوا بۆی نووسی بیت. وە ئەگەر هەموو دانیشتووانی سەر زەوی کۆك بن لەسەر ئەوەی بتوانن زیانێکت پێ بگەیەنن ئەوا ناتوانن تەنها ئەگەر خوا بۆی نوسی بیت.

وە باوەڕت بەوەیە کە کاری باوەڕدار هەمووی خێر وچاکەیە. ئەگەر لە خۆشیدابوو و سوپاسی خوای کرد ئەوا چاکەی پێ دەگات وە ئەگەر تووشی ناخۆشی بوو و ئارامی گرت ئەوا خێر و چاکەی بۆ دەنووسرێ وە لە ڕۆژی دواییدا زیاتر لە هەموو دانیشتووانی سەر زەوی نیعمەتی پێ دەبەخشرێ.

خودای گەورە لە کەسێکی ئەهلی جەهەننەم دەپرسێ : ئایا هەرگیز خۆشیت دیوە لە دونیادا ؟

دەڵێ : نەخێر ئەی خودایە.

لەناو ئاگر دەری دەهێنێت و ئەم نیعمەتانەی پی دەبەخشێ.

ئینجا بە یەکێکی دانیشووی بەهەشت دەفەرموێ : هەرگیز هەژاری و ناخۆشیت دیوە لە دونیادا ؟

دەڵێ : نەخێر ئەی پەروەردگارم.

لە ابی هورەیرەوە دەگێڕنەوە کە پێغەمبەر (درودی خوای لەسەر بێت) **فەرموویەتی ((**لایزال البلاء بالمؤمن والمؤمنة في جسده أو في ماله أو في ولده حتى يلقى الله عزوجل**)).**

واتا ((هێشتا بەلاَ و تاقیکردنەوە لە نەفس و ماڵ و منداڵی باوەڕدارە هەتا دەگاتە لای خوای گەورە و هیچ تاوانێکی لەسەر نەماوە)).

ج. لەسەرەوەڕا سەیری کێشەکە بکە لەگەڵ گۆشە جۆراوجۆرەکانی :

ئەمەش بۆ ئەوەی ئاسۆیەکی ڕوونترت هەبێ بۆی.

ح. ڕازیت بە ژیانێکی ئاوەژوو کراوە ؟ واتا لە ڕابردوودا بژیت؟

سوود لە ئەزموون و هەڵەکانی ڕابردووت وەرگرە، بۆ ئەوەی ئایندەت لەدەست نەدەی. بەڵام لە ئێستادا بژی بەهەموو مانایەکەوە.

تۆ ناتوانی ڕابردووت بگۆڕی.

(ئێستا) ئەو کاتەیە کە دەتوانی پلانی تێدا دابڕێژی و ئایندەت پڕشنگدار بکەی.

خ. لە دەمی بورکان دووربکەوە:

بۆ ئەوەی لە کێشە و دەردەسەری بەدووربی و بەشێوازێکی ڕاست و درووست بیر بکەیتەوە ئەوا لەو شوێنانە دوورکەوە کە کێشەی تێدا ڕوو دەدەن.

د. ئەم ژیانە لای خودا نرخی باڵی مێشێکیشی نیە:

شایانی ئەوە نیە کە خەمی لێ بخۆین. ئێمە لە چاوەڕوانی بەهەشتێکین کە فراوانیەکەی بەقەد فراوانی زەوی و ئاسمانەکانە. تەنها ئەوە کە شایەنی ئەوەیە هەموو کاتەکانمان لەپێناویدا بەگەڕ بخەین. نابێ شتە بچووکەکان بمانخرۆشێنن.

ذ. فایلەکە دابخە:

وامەکە (کێشە) بەسەرتدا زاڵ بێت بەبێ ئەوەی بەکردەوە هەوڵێکی بۆ بدەی، چونکە ئەوە توشی دڵەڕاوکێت دەکات و کار دەکاتە سەر تەندرووستی و حاڵەتی دەروونی.

ر. تەکنیکی دڕاندنی کاغەزەکان:

ئەو کێشانەی ڕووبەڕووت بوونەتەوە لە کاغەزێکدا بیاننووسە. ئینجا هەستە نەرێنیەکانتی تێدا بەتاڵ بکەوە و پاشان بیدڕێنە. ئەوە لە فشاری دەروونی ڕزگارت دەکات کە بەهۆی کێشەکانەوە تووشت دەبێت و زۆر بە ئەرێنیش لێی دەڕوانی.

ز. تەکنیکی ڕۆڵ گۆڕین:

لەسەر کورسیەك دابنیشە و ئەو کەسەی کە کێشەت لەگەڵیدا هەیە بیهێنە بەرچاوت. باسی کێشەکەتی بۆ بکە لەگەڵ هەستی خۆت بۆی. پاشان بچۆرە سەر کورسیەکی بەرانبەر خۆت و دابنیشە لەسەری کە بۆ ئەوت دانابوو،

ڕۆڵی ئەو کەسە ببینە لەبەرانبەر خۆت. بەزمانی ئەو کەسە لە دژی خۆت بدویٚ بەلاَم بە ڕاستگۆیی.

ئینجا هەستە و لەنێوان هەردوو کورسیەکە دابنیشە. لەنێوان خۆت و دژەکەتدا بڕیار بدە.

دوای ئەم تەکنیکە دەبینی کە لەزۆر هەستی نەرێنی کە بەرانبەر دژەکەت هەتبوو ڕزگارت دەبیٚ.

س. تەکنیکی جوتیاری چالاك:

ئێمە زۆر ئەزموون و وێناندن (تصور)ی نەرێنی لە مێشکماندا پاشەکەوت دەکەین بەرانبەر بە خۆمان کە دەتوانم ناوی بنێم(ترسی ناوەکی). ئەمەش لە کاتێکدایە کە وێناندن(تصور)ی ئەرێنیەکانمان زۆر کەمن دەربارەی خۆمان.

ئەوەش وامان لێدەکات کۆمەڵێك نامەی نەرێنیمان لەلایەن نەست (لاشعور)ەوە پیٚ بگات چونکە مێشك لەسەر یەك بیرۆکە زیاتر کار ناکات لە یەککاتدا کە دەکری بە فایلەکانی کۆمپیوتەری بچوێنین لەسەر ڕووی شاشە.

جا ئەگەر لەسەر فایلێك کلیك بکەیت دەبینی گەورە دەبیٚ و دەکرێتەوە. تۆش بە یەك فایلی گەورەی شاشە دەیبینی.

لەبەر ئەوە پێویستە لەسەرمان بۆ چارەسەر کردنی ئەم کێشەیە کە کاری کردۆتە سەرمان تەکنیکی (جوتیاری چالاك) بەکار بهێنین.

ئەو، گژوگیا زیانبەخشەکانی هەڵدەکەند (هەستە نەرێنیەکان-ترسی ناوەکی) کە بەبیٚ هیچ هەولٚ و تێکۆشانێك دەڕووان.

وەهەروەها کشتوکاڵی گوڵە بۆن خۆشەکان و چاودێری کردنی، ئەویش لە ڕێگای تێڕوانینمان بۆی بە ئەرینیەوە.

بەو کارە جوانانەی کە پێی جیا دەکرینەوە وە بەڕێگری کردن لەو بیرۆکە نەرێنیانەی کە چێژی ژیانمان لیٚ زەوت دەکەن.

ئەوەی یارمەتی ئەو کردارەش دەدات نووسینی بیرۆکە ئەرێنیەکانە لەسەر کاغەز و هەڵواسینی لە ژووری نووستندا و بیکەینە وێنەی شاشەی کۆمپیوتەر و موبایلەکانمان.

ش. تەکنیکی خاوبوونەوە و هەناسەدانی قووڵ:

ئەم تەکنیکە وات لێدەکات زۆر ئارام بیت. توانایەکی باشت پێ دەبەخشێ بۆ چارەسەر کردنی کێشەکانت.

هەناسەدانی قووڵ بۆ ٧ چرکە لە لوتەوە هەڵدەکێشرێ (بەمەرجێك سکت لەگەڵیدا بجوڵێ). پاشان ڕاگرتنی بۆ ماوەی ٧چرکە و ئینجا دەردانەوەشی بۆ ماوەی ٧ چرکە لە ڕێگای دەم و لوتەوە لەیەککاتدا.

ئەم ڕێگایە ڕێژەیەکی زۆری ئۆکسجین بە مۆخ دەبەخشێ.

تیبینی / بۆ زانیاری زیاتر دەربارەی ئەم بابەتە سەیری بەشی سێیەم بکە.

ص. تەکنیکی سەرپەرشتی کردنی ئاییندە:

پێش چارەسەر کردنی هەر کێشەیەك، سەیری ئەنجامەکان بکە. ماوەیەکی دیاریکراو دابنێ لەنێوان کێشەکە و کاردانەوەی خۆت بۆ چارەسەرکردنی کێشەکە.

ض. تەکنیکی هەلیکۆپتەر :

هەر کێشەیەك کە ڕووبەڕوومان دەبێتەوە، بیرکردنەوەمان داگیر دەکات و دەمانکاتە دیلی هاتوهاوارێك کە وەك هەلیکۆپتەرێکی گەورە وایە لەسەر سەرمان وەستاوە و گوێیەکانمانی پڕ کردووە بە دەنگەکەی.

دەترسین بەسەر سەرماندا بەربێتەوە. لەبەر ئەوە دەتوانین تاقیکردنەوەیەکی سادە ئەنجام بدەین :

وای دابنێ ئامێریکی کۆنترۆڵت پێیە، دەنگی هەلیکۆپتەرەکە بگرە، ئەوە لە کاریگەری کێشەیەك ڕزگارت بوو کە دەنگە بەرزە گەورەکەی بوو. پاشان وا بێنە خەیاڵت کە تۆ، خۆت هەڵدەدەی بۆ هەلیکۆپتەرەکە و دەیگری، بەهەموو تواناتەوە دەیهێنیتە خوارەوە. کەواتە تۆ ترسی کەوتنە خوارەوەی ئەوت نەما لەسەر سەرت.

پاشان بە کۆنترۆڵەکە وێنەی هەلیکۆپتەرەکە بچووك بکەوە هەتا دەیکەیتە یاریەکی مندالان لەسەر مێزێك.

پاشان خەیاڵی خۆت بکە کە لەسەر کاغەزێك تێکی دەشکێنی. ئینجا وا بێنە پێش چاوت کە تێکی دەشکێنی لەسەر کاغەزێك تا وەکو وێنەیەکی سەر کاغەزی لێ دێت.

ئا بەم جۆرە تۆ قەبارەی ئاسایی کێشەکەت وەرگرت کە بەڕاستی و دروستی و لەسەر خۆییەوە چارەسەرت کرد.

ط. تەکنیکی باڵۆن :

باڵۆنێك پڕ لە هەوا بکە. پاشان کێشەکانتی بە گەورەیی لەسەر بنوسە کە تۆیان خەمبار و ماندوو کردووە. ئینجا بە دەرزییەك کونی بکە و بیتەقێنە. هەست بە ئارامی دەکەی دوای ئەوە.

ئەمە مانای چارەسەر بوونی کێشەکەت نیە بەلاّم لە شوێنەوار و کاریگەریەکەی ڕزگارت دەبێ. ئینجا کاتێك بیر لە چارەسەرکردنەکەی دەکەیەوە، بە ئاسانی و بێ دڵەڕاوکێ چارەسەری دەکەیت کە ئەم تەکنیکە یارمەتیدەرت بوو.

ع. تەکنیکی نووسین :

ئەو کێشانەی تووشت هاتوون، لەسەر کاغەزێك بیاننوسە. بۆ ئەوەی دەستپێشخەری بکەی لە چارەسەرکردنیدا.

ئەگەر لەنێوان تۆ و ئەو کەسەی کێشەت لەگەلێدا هەیە لێك حاڵی نەبوونێك هەبوو ئەوا خاڵە (ئەرێنی و باشەکانی) لەگەڵ خاڵە (نەرێنی و خراپەکانی) ئەو کەسە لەسەر کاغەزێك بنووسە.

لەو کاتەدا بە خراپ سەیرکردنی ئەو کەسە لەلات کەمتر دەبێ چونکە دەبینی کە خاڵە ئەرێنی و باشەکانی زیاترن لە نەرێنی و خراپەکانی. ئەمەش وات لێدەکا لە زۆرێکی هەڵسوکەوتەکانی ببوری و بەبێ هیچ هەست کردن بە خەم و پەژارەیەك و هیچ کێشەیەکیش لەگەڵیدا بژی.

بەلاّم ئەگەر خاڵە نەرێنیەکانی زیاتر بوون ئەوا دەتوانی جارێکیتریش خاڵە ئەرێنی و نەرینیەکانی بنووسیەوە.

جا ئەگەر دیسان خاڵە نەرێنیەکانی زیاتر بوون ئەوا دەتوانی تا بۆت دەکرێ خۆت لە بینینیدا بپارێزی، بۆ ئەوەی لە ژیانتدا هەست بە ئارامی بکەی.

غ. تەکنیکی کۆنترۆڵ کردنی پاشماوەکان :

سوربە لەسەر پێشوازی نەکردن لە پاشماوەکانی خەڵکی، وەکو قسەی پڕوپوچ و هەڵسوکەوتی ئازاردەر و ...هتد

به شێوازێکی گونجاو ڕێگا بەم شتانە مەدە. ئینجا سوربە لەسەر ئەوەی کە پێش نووستن هەرچی ڕق وکینە و ڕژدی و تووڕەییت هەیە دەربارەی خەڵکی فرێی بدەیت و دڵت پاك بکەیتەوە لەم شتانە. وەهەروەها تۆش خەڵکیتر ئەزیەت نەدەیت بەفڕێدانی ئەم پاشماوە پیسانەت بۆ ناو دڵیان. ئەوەش بەهۆی کۆنتڕۆڵ کردنی خۆتەوە دەبێ کە خەڵکی بە دەست و زمانت ئازار نەدەی.

ف. تەکنیکی مامەڵە کردنی ئەو دڵەڕاوکێیەی دروست دەبێ لە ترسی ئایندە :

١.بیرت بێ کە ٩٣٪ ی ئەو شتانەی لێیان دەترسین هەرگیز ڕوونادەن.

٢.پێشبینی خراپترین ئەنجام بکە وەك ئەوەی کە ئێستا ڕووی دابێ، کە بە ئەرێنیەوە مامەڵەی لەگەڵ بکەی.

دەست بکە بە چارەسەرێکی کرداری لەبری نقووم بوون لە دوودڵی کە دەتبات بەرەو خەمۆکی و ڕاڕایی. دڵەڕاوکێ لە تەنگژەکاندا (الأزمات) هیچ کێشەیەك چارەسەر ناکات بەڵکو بەرەو خراپتری دەبات.

ق. کاتێك هەست بە سۆزی نەرێنی دەکەی :

١.هەستە بە ئەنجامدانی تێبینی و پێناسەکان بۆی.

٢.هەستە بە بچووککردنەوە و ڕوونکردنەوەی.

٣.بیگۆرە بە ئەرێنیەکان.

گفتوگۆیەکی گونجاو بۆ هەست و سۆزە نەرێنیەکانت دەیگۆڕێت بە هەستی بەختەوەری و دڵخۆشی.

ك. فێری ستراتیژ (بەڕێوەبردنی ململانێکان) ببە وەکو:

١.خۆپاراستن :

خۆت لەو هەڵوێست و لەو کەسانەی کەوا هەستی دڵەراوکێت بۆ دێنن بپارێزە.

٢.ڕێکخستن:

دەستپێشخەری بکە لە کۆتایی هێنان بە هەرچی جیاوازی هەیە لە ئێستادا و دوای مەخە.

٤.هاوكاری:

واز لە ڕژدی بێنە و هاوکاری داهێنەران و سەرکەوتووان بکە.

٥.خۆنەویستی:

واز لە خۆشیەکان و ئارەزووی دەروونی بێنە و داوای دواڕۆژ لە خودای گەورە بکە کە پێتی ببەخشێ.

ت. بنەمای ١٠-٩ جێبەجێ بکە:

بەپێی ئەم بنەمایە، تۆ ١٠٪ی ژیانت بەپێی بارودۆخ و ڕووداوەکان دەڕوات. بەڵام ٩٠٪ی تری ژیانت بەرەنجامی پەرچەکرداری ئەم بارودۆخانەیە کە پیایدا تێپەر دەبیت نەك خودی ڕووداوەکان.

ئەمە مانای چییە؟

بۆ زانیاری زیاتر سەیری بەشی سێیەم بکە.

ث. بنەمای (بەردەوام دەبم ئەگەر کەمیش بێت) :

سەرەکیترین هۆکاری شکستەکانی زۆرینەی خەڵکی لە بەدەستهینانی ئاواتەکانیان بریتیە لە هەڵچوون و سوربوونی بەدەستهێنانی بەپەلە و خواردنی فیل (بەیەك پاروو !). ئەوەش هۆکاری خێرایی شکستەکان و کەوتنی بە ئازارە بەڵام باشترین ئامراز بۆ گۆڕان بریتیە لە تەکنیکی (بەردەوام دەبم ئەگەر کەمیش بێت)ە. واتا بەردەوام بەرەو باشتر چوون.

ئەم دروشمە ڕوونەش، دروشمی ملیۆنان خەڵکیە کە بووە بە باشترین ئامرازی گۆڕانکاری. بە دابەشکردنی ئەم تەکنیکە لەسەر ئاستی تاکەکەسدا چەندین ئەنجامی سەرنجراکێشمان بەدەست دەکەوێ.

ئەمەی خوارەوە ڕوونکردنەوەیەکی کورتی چۆنیەتی سود وەرگرتنە لەم تەکنیکە بۆ گۆڕانکاری کەسایەتی.

ئەم تەکنیکە پشت دەبەستێ بەو گۆڕانکاریە خوازیاریانەی هەنگاوە بچوکەکان و بەردەوامییان. ئەوەش دەستەبەر کراوە کە چەند ڕێگایەکی سادە وساکار هەن لەژێر ماوەی بیناییدا کە لەگەڵیدا بارودۆخەکان دەگۆڕێت و لەگەڵ

تێپەر بوونی کاتیش کاریگەری ئەو کەڵەکەبووانە دەردەکەوێ بۆ ئەم هەنگاوانە بە گەیشتن بە ئاستە بەرزەکان لەلایەنی ئەرینییەوە.

وا بێنە بەرچاوت ئەگەر خاوەن ماڵێك ڕۆژانە ٥ خولەکی تەرخان کرد بۆ دەرهێنانی جل وبەرگە زیادەکانی، یاخود کۆنەکانی، یان پارچە خراپەکانی یاخود بۆ ڕێکخستنەوەی چێشتخانەکەی، یان ژوورەکەی. ئایا لەماوەی یەك مانگدا چ ئەنجامێك ڕوودەدات؟

سەرکەوتنی ئەم تەکنیکە پشت دەبەستێ بە لێکدانەوەیەکی دەروونی کە دەڵێ :

مرۆڤ، دوای دووبارەکردنەوەی هەنگاوە بچووکەکان، بڕوایەکی زۆر و گەشبینیەکی زۆر بەخۆی پەیدا دەکات.

بەهۆی ئەو هەستە ئەرێنییانەی کە بەدەستی دەهێنێ لە ئەنجامی دەستکەوتەکان. بۆیە دەبینێ دوای ماوەیەکی زۆر ئەم هەنگاوە بچووکانە ڕازیان ناکات.

پاشان پلە بە پلە دەست بە زیاد کردنی دەکەن و لە ئەندازەی خۆیان زیاتر بەرز دەبنەوە و هەنگاوەکانیان گەورەتر دەکەن، ئەوەش دوای سەرکەوتنیان بەسەر ڕێگری ناوخۆییاندا و پوکانەوە و لاوازبوونی بەربەستە کۆنکریتیە دەروونیەکان بەهۆی ئەم تەکنیکەوە.

لەوانەیە ئەم تەکنیکە هەندێك کەس قایل نەکات بۆ گۆڕانکاری. من پێیان دەڵێم :

ئایا گۆڕانکاریەك بەرەو باشتر بوون ئەگەر هێواشیش بێت باشتر نیە لەو حاڵە خراپەی کە تێیدایت ؟

کەڵەکەبوونی پارچە پارچەی چیاکان و کۆبوونەوەیان باشترین نموونەیە.

پێغەمبەرمان (درودی خوای لەسەر بێت) **هانمان دەدات بۆ ئەم یاسایە (بەردەوامبە ئەگەر کەمیش بیت).**

برایان ترەیسی دەڵێ :

سەرکەوتن، گەشتێکی دوور ودرێژە نەك دیمەنێکی خێرا. ناکرێ مرۆۋ (لەپڕێك ببێتە کوڕێك) و سەرکەوتنی خێرا لە کەمترین ماوەدا بەدەست بهێنی. بەڵکو سەرکەوتن، کردارێکی دووردرێژ و هێواشە و پێویستی بە ئاڕاستە کردنێکی باش و پەیوەست بوون هەیە.

بۆ ئەوەی سوود لەم تەکنیکە وەربگری، دەبێ ئەم دوو خاڵە پەیڕەو بکەی :

١.لەخۆت بپرسە ئەم هەنگاوە بچووکانەی کە نزیکم دەکەنەوە لە ئامانجەکەم کامانەن ؟

وەك بڵێی ئەو هەنگاوە بچووکە کامەیە کە ئەگەر فێری ببم ئێستا، لە خوای پەروەردگارم نزیك دەکاتەوە؟ یاخود ڕۆشنبیریم زیاد دەکات؟

٢.جیهان تەنها چەپڵە بۆ بیرۆکەکان و کردارەکان لێ دەدات. بە تەنها یەکێکیان هیچ سەرکەوتنێکیت بۆ وەچنگ ناخەن. بۆیە ڕاستەوخۆ دەست بکە بە کارکردن.

بەرنامەی کرداری بۆ جێبەجێکردنی ئەم تەکنیکانە :

(خویندنەوەی ٢ لاپەڕەی کتێبێکی بەسوود هەموو ڕۆژێك، لەگەڵ گوێبیستی بابەتێکی ئامانجداری باش، لانیکەم بۆ ١٥ خولەك)

بۆ کەمکردنەوەی کێش (ڕۆیشتن بەپێ بۆ ماوەی ٣ خولەك ڕۆژانە، کەمکردنەوەی یەك کەوچك شەکری ڕۆژانە، وازهێنان لە دوایین پارووە نان).

بۆ وەدەستخستنی سامان (هەموو ڕۆژێك برە پارەیەك کۆبکەوە، وازهێنان لە هەندێك پێداویستی، سوربوون لەسەر کەمکردنەوەی خولەکێکی هەموو پەیوەندیە تەلەفۆنیەکان).

دەکرێ ئەم تەکنیکە بەسەر زۆر شتدا دابەش بکرێ، بۆ ئەوەی هەموو گۆڕانکاریەکانی ژیانت بگرێتەوە. تەنها دەست پێ بکە و پشت بەخوای پەروەردگار ببەستە.

بەشی دووەم

ڕێگا کرداریەکانی چارەسەرکردنی کێشەکان

أ. تەکنیکی گەمارۆ و هێرشی کۆتایی :

کێشەکەت لەناو بازنەیەکدا بنووسە لەسەر کاغەزێك، ئینجا کاغەزەکە بکە بە نیشانە و پاشان وێنەی تیرێك بە ئاڕاستەی بازنەکە بکێشە لەکۆتایی تیرەکەدا بەرەو چارەسەر کردنی کێشەکە. پاشان گونجاوترین شیکاریەکان هەڵبژێرە و دانەیەکیان تاقی بکەرەوە.

ب. گەڕانێکی بابەتیانە بەدوای هۆکاری کێشەکە بکە: لەمانە زیاتر دەرناچێ (تۆ، ئەوان، ژینگە).

ئەو کێشانەی کە بەزۆری خۆت تیایدا هۆکاری :

کێشەکانت بە ووردی دیاری بکە. لەمانەی خوارەوە دەرناچێ بە دڵنیاییەوە :

١.خراپ ڕێکخستنی کاتەکانت.

٢.خراپی پەیوەندیەکانت لەگەڵ هاوسەر و منداڵەکان و هاوڕێ و هاوکارەکان و نزیکەکانت یان خوێندکارەکانت.

٣.نزم بوونەوەی ئاستی خوێندنت.

٤.دوورکەوتنەوەی ئەوان و حەزنەکردنیان بە دانیشتن لەگەڵت.

٥.نزم بوونەوەی ئاستی ماددی و بێ توانایيت لە پڕکردنەوەی داواکاریەکانت.

٦.زیادە هەستیاری و بێ متمانەیی بەخۆت.

٧.لەبیرچوونەوەی بەردەوام.

٨.نەبوونی کاتی پێویست بۆ جێبەجێکردنی کارەکانت.

٩.لاوازی لە ڕێکخستنی خەرجی دارایی.

١٠.دواخستن.

١١.پەلەکردن.

١٢.نموونەیی.

١٣.نەبوونی هاوسەنگی نێوان بەرپرسیاریەتیەکانت لە ژیاندا.

بۆ چارەسەری ئەم کێشانە و ڕزگار بوون لێیان دوو ڕێگا هەیە :

١.پەیوەندی کردن بە بەرنامەیەکی ڕاهێنان کردنەوە.

٢.خوێندنەوەی بەردەوامی کتێبی پەیوەست بەم کێشانە.

*ئەگەر ئەوان هۆکاری کێشەکە بوون بە ووردی دەستنیشانی کێشەکە بکە. بە دڵنیاییشەوە لەمانەی خوارەوە بەدەر نیە :

١.ڕەوشت خراپی ئەوان لەگەڵت. لەگەل ئەوەی کە تۆ بەجوانیش مامەڵەیان لەگەڵ دەکەیت:

بەڵام دڵنیابە لەوەی کە کێشەکە لەوانە نەك لە تۆ.

تۆ ناتوانی خەڵکانیتر بگۆڕی بەڵام دەتوانی هەر چۆنێك بێت ڕێگری بکەیت لە ستەمیان ئەگەر بە کردارێك بێت یاخود بە یەك ووشە.

٢.وەستاندنی ئەوان لە کارەکانت:

بەدوای چەند ڕێگایەکیتری ڕاستدا بگەڕێ بۆ جێبەجێ کردنی کارەکانت یاخود بەدوای بەرپرسێکی گەورەتردا بگەڕێ بۆ ئەوەی کێشەکەت بۆ چارەسەر بکات.

٣.ڕەوشتە خراپەکانی وەکو (ڕژدی و خۆبەزلزانی) ئەوان:

پێویستە لەگەڵ ئەم شتەدا بە واقیعی هەڵسوکەوت بکەی چونکە لەڕاستیدا ئەمە سروشتی خەڵکانێکی بەرچاون، وە ناشتوانرێ وەلا بنرێ تەنانەت زەویش لە ڕژدی و خۆ بەزلزانی ڕزگاری نابێت. هەروەها ئەم دوو پۆلەی کە خەڵکیان توشی بەدبەختیەکی زۆر کردووە شایەنی بەزەیی پێداهاتنەوەن.

ژینگە و بارودۆخی دەوردراو :

ئەوەت لەبیر بێت کە هێزی ڕاستەقینە بریتیە لە گۆڕانکاری کردن لە بارودۆخدا، بە بەکارهێنانی هێز و توانامان لەگەڵ برەو پێدانیدا بۆ سەرکەوتن بەسەر ناخۆشیەکاندا.

بەشی سێیەم

ڕاهێنانی بەچێژ

یەکەم / خەیاڵ کردن و ڕاهێنانی خاو بوونەوە

خەیاڵ کردن :

ئامرازێکی بەرگری کردنە، وەك چارەسەرێکی سەرکەوتوو وایە بۆ جەنگی کەسی ڕەخنەگری نەخۆش (ترسی ناوەکی).

باشترین کاتی خەیاڵ کردن :

پێش نووستن لەگەڵ دوای لەخەو هەستان ڕاستەوخۆ.

گرنگی خەیاڵ کردن :

***سەرکەوتن بەسەر کۆت و بەندی خودی خۆت.**

***دوودلی و رارایی کەم دەکاتەوە.**

***ڕێژەی سەرکەوتنی کارە داواکراوەکانت زیاد دەکات.**

***سەرکەوتنەکانی رابردووت وەبیر دینیتەوە.**

ڕێگای یەکەمی خەیاڵ کردن (بۆ بەدەستهێنانی ئامانجەکان و زانیاری) :

١.لە شوێنێکی ئارام و خۆشدا بەتەواوی خاوبەرەوە بۆ تەواوی جەستەت.

٢.چاوت بنوقێنە و تا دەتوانی خاوبەرەوە، تەنها گوێ لە هەناسەت بگرە. هەردوو سییەکانت بەهێواشی لە هەوا بەتاڵ بکەوە.

٣.دەمت داخە و بە لوتت هەناسەیەکی قووڵ هەڵمژە بۆ ماوەی ٧ چرکە، بەمەرجێك سکت لەگەڵیدا بجوڵێ وەك جوڵەی سکی کەسێکی نووستوو بۆ گەیشتنی ئۆکسجین بەتەواوی سییەکانت.

٤.هەناسەکەت بۆ ٧چرکە ڕاگرە.

٥.لە ڕێگەی دەم و لوتتەوە هەناسەکەت بدەوە.

٦.ئەم کردارە ٦-٧جار دووبارە بکەوە.

٧.چرکەیەکی خۆش یان شوێنێکی جوان لە ژیانتدا وەبیر خۆت بهێنەرەوە.

٨.دەست بکە بە خەیاڵ کردن بۆ ئەو شتەی دەتەوێ بەدەستی بهێنی بەڵام بە ووردی و واقیعییەوە، بەگوێرەی توانا لەسەر شاشەیەکی گەورە و ڕەنگاوڕەنگ لە پێش چاوت. هەستە جوانەکانت هاوئاهەنگکە لەگەڵیدا چونکە هەموو جەستەت دەگرێتەوە.

٩.خۆت بگوازەوە ناو ئەم شاشەیە بەهەموو هەستێکی شانازی و سەربڵندی و سەرکەوتن. باسی ئامانجەکەت بکە بەم جۆرە : من.................

١٠.هەست بە جێگیربوون بکە لەوەی کە ئەم سیفەتە لە سیفاتەکانی تۆیە (یان تۆ، ئەم ئامانجە وەدی دەهێنی).

١١.چاوت بکەوە و گوێ لە ووتەی ئەرێنی ناخت بگرە.

ئەم ڕاهێنانە چەندین جار دووبارە بکەوە تاکو ئەقڵی ئاگاییت باوەڕی پێ دەکات و فەرمان بە ئەقڵی نا ئاگاش دەکات بە جێبەجی کردنی.

ڕێگای دووەمی خەیاڵ کردن : (بۆ سڕینەوەی ئەو هەستە نەرێنیانەی پەیدا دەبن لە ئەنجامی هەڵەکانی پێشووت):

پەیڕەوی ٦ خاڵەکەی پێشوو بکە و پاشان ئەم هەنگاوانەی خوارەوە ئەنجام بدە :

١ .لەبەردەم شاشەیەکی گەورەدا لەپێش خۆت بیر لە دەستەواژە نەرێنیەکان یان هەڵەکانی ڕابردووت بکەوە کە ئەنجامت داوە و ئازار دەچێژی پێیانەوە.

٢ .ئامێری کۆنتڕۆڵەکە هەڵگرە لە دوورەوە. دوای کەم کردنەوەی دەنگەکەی لە شاشەکەی پاشان ڕەنگی شاشەکەی لابەرە بۆ ئەوەی تەنها ڕەش و سپی دەرکەوێ.

٣ .شاشەکە بچووك بکەوە تا ئەندازەی شقارتەیەك.

٤ .شاشەکە تا ١٠ مەتر لەخۆت دوور بخەوە.

٥ .شاشەکە تا ئەندازەی دوگمەیەکی جلوبەرگ بچووك بکەوە.

٦ .ئینجا تا (١٥م) دیکە شاشەکە لەخۆت دوور بخەوە.

٧ .شاشەیەکی گەورە و ڕەنگاڵە لەپێش خۆت دابنیٚ کە شاشە بچووکەکەی پێشتری تێدا ببینی.

٨ .لە شاشە گەورە و ڕەنگاڵەکەوەیادگاریە جوانەکانت دابنیٚ، لەو شوێنەی کە خۆشەویستە لەلات.

٩ .بچۆرە ناو شاشە گەورە و ڕەنگاڵەکە.

١٠ .لەناو شاشە گەورە و ڕەنگاڵەکەدا بەخۆشی و بەختەوەری بژی.

١١ .بەراوردێك بکە لەنێوان هەردوو شاشەکەدا.

١٢ .هەموو هەستە نەرێنیەکانت لەناو شاشە بچووکەکەدا بەتاڵ بکەوە و دایبخە.

١٣ .سوربە لەسەر ئەوەی کە ئیدی ئەم سیفەتانە هی تۆ نین(یاخود ڕزگارت بووە لێیان).

١٤ .چاوەکانت بکەرەوە و بە ئەرێنیەوە گوێ لە ناخت بگرە.

دیسان ئەم ڕاهێنانە چەندین جار دووبارە بکەوە و گوێ لە ئەقلی ئاگاییت بگرە تاکو باوەری پێ دەکات. پاشان فەرمان بە ئەقلی نا ئاگاشت دەکات بە جێبەجێکردنی.

ڕێگای سێیەمی خەیاڵ کردن :

بیر لە ئامانجە جوانەکانی ئایندەت بکەوە وەکو :

١ .ئەو ئامانجە جوانەی کە خوازیاری وەدیهێنانیت بینووسە (گرنگترین ئامانجی ژیانت).

ناوی خۆت لە کۆتایی کاغەز و ئامانجەکەشت لە سەرەوەدا بنووسە. هەست دەکەی کەوا ئامانجەکە لێتەوە زۆر نزیکە.

٢ .خەیاڵی ئەوە بکە کە ئامانجەکەت وەدی هاتووە بە هەموو جوانی ڕەنگەکانیەوە و قەبارەکانیەوە، هاوکات لەگەڵ هەستە جوانەکانت چێژ وەرگرە. وەك ئەوەی ئامانجەکە بەڕاستی وەدی هاتووە. هەروەها بە قووڵی هەناسەیەك هەڵمژە و سییەکانت پڕ بکە لە ئۆکسجین.

٣ .بەجۆریك خۆت بەدەست خەوەوە بدە وەك بڵێی سەرکەوتوو بوویت لە وەدەستهێنانی ئامانجەکەت. واتا پێش نووستن بیر لە بەدەستهێنانی ئامانجەکەت بکەوە.

٤ .ئەگەر پێش نووستن دوایین بیر کردنەوەت بریتی بێت لە ئامادەکردنی هەڵوێستێکی جوان ئەوا بەویستی خوا بەیانیەکەی بەهەمان هەستی جوانەوە بەردەوام دەبیت.

٥ .دوای ئەم هەستە نەرێنیانەی ڕابردوو و گۆڕینی بۆ هەستی ئەرێنی وە هەروەها ڕەوشتی ئایندەت گۆڕا بەرەو باشتر و جوانتر ئەوا دەبیتە کەسێکیتر و دەگۆڕێیت. دەبیتە کەسێکی ئاسودە و بە پەرۆش و چالاك بەویستی خوا.

چونکە پشت بەستن بە خودا و داوای یارمەتی لێکردنی لە گرنگترین هۆکارەکانی گۆڕانی خودیە بەرەو باشتر بوون.

ڕێگای چوارەمی خەیاڵ کردن :

هەڵوێست و یادگاریە جوانەکانی ژیانت بە بیر خۆت بێنەوە کە کاریگەریەکی بەهێزی هەبووە لەسەرت. بەم ڕێگایانەی خوارەوە :

١. لەشوێنێکی ئارام و خۆشدا خۆت خاڵی بکەوە.

٢. هەڵوێستێکی ئەرێنی جوانی ڕابردووت بێنە وەکو (سەرکەوتن لە قۆناغێکی خوێندن، سەرکەوتنی ئامانجێکی گەورە، سەرکەوتن لە یارمەتیدانی خەڵکێتر کە لە تەنگ و چەڵەمە و کێشەی گەورەتر ڕزگارت دەکات....هتد).

٣. تەرکیز بکە سەر هەڵوێستێکی ئەرێنی و وێنەکە بەخەیاڵی خۆت گەورە بکە یاخود بەهێزکردنی دەنگەکان بە هاوکاری ئەو. ئەوە ئەگەر دەنگەکان لەوانە بوون کە هاندان و پیاهەڵدانی تێدا بێت.

دووەم / تەکنیکی ئازادی دەروونی :

ئەم تەکنیکە زۆر سادە و ساکارە، ئەویش پشت دەبەستێ بە پەنجەی شایەتمان و پەنجەی ناوەڕاست کە بەهێواشی بەناوچەکانی جەستەدا دەیخشێنی وەکو سەرووی برۆکان و سەری لوت و ژێرەوەی لوت هەروەها ژێر چاوەکان و تەنیشتیان.

دەتوانی لە سایتی گوگڵ ڤیدیۆی ئەم تەکنیکە زیاتر ببینی بە نووسینی (تقنیە الحریە النفسیە).

سێیەم / بنەمای ١٠-٩٠ :

بەگویرەی ئەم بنەمایە بێت واتا ئێمە توانای زاڵبوونی ١٠٪ی ڕووداوەکانمان نیە کە بەسەرماندا دێن. بۆ نموونە ناتوانین ڕێگری بکەین لە پەککەوتنی ئۆتۆمبێل یاخود دواکەوتنی فڕۆکە بۆ فڕۆکەخانە کە خشتەی کارەکانمان تێك دەدەن. بەڵام دەتوانین بڕیار لەسەر ئەویتر بدەین. چۆن ؟

بەگوێرەی کاردانەوەکان دەتوانین. با هەندێك نموونە بهێنینەوە :

تۆ لەگەڵ خیزانەکەتدا نانی بەیانی دەخۆیت، لەناکاو و بەبێ مەبەست کچەکەت پەرداخێك ئاو بەسەر جل و بەرگەکەتدا دەڕێژێت، تۆش ناتوانی زاڵ بیت بەسەر ئەوەدا بەڵام ئەوەی دواتر ڕوو دەدات تۆی کە بڕیاری لەسەر دەدەی بەهۆی کاردانەوەتەوە.

لەوانەیە توڕە بیت و کچەکەت سەرزەنشت بکەی بەتوندی بەهۆی ئەوەی کە وریا نەبووە، ئەویش بە فرمێسکەوە دەچێتە لای هاوسەرەکەت.

تۆ ڕەخنە لە ڕێکخستی پەرداخەکان و کەم دانایی هاوسەرەکەشت دەگری چونکە لە نزیك لێواری مێزەکەوە دایناوە و کچەکەش بە ئاسانی دەستی پێ دەگات.

دوای مشت ومڕێکی کەم ئینجا دەچیتە نهۆمی سەرەوە و جلەکانت دەگۆڕی. کە هاتیە خوارەوە دەبینی هێشتا کچەکەت دەگری و نانەکەی نەخواردووە، هەروەها بە پاصی قوتابخانەش ڕانەگەیشتووە بۆ ئەوەی لەگەڵی بڕوات. وە پێویستە هاوسەرەکەشت بچێتە سەر کار.

بەخێرایی دەچیتە لای ئۆتۆمبیلەکەت و دەتەوێ کچەکەت ببەیتە قوتابخانە.

بەهۆی ئەوەی کە دوا کەوتووە تۆش بە خێرایی ئۆتۆمبێلەکە لێدەخوڕی.

ئینجا پاش ١٥ خولەك دواکەوتن و پێدانی پارەی ئەو سەرپێچیەی بەهۆی خێراییەوە کردت دەگەیتە قوتابخانە !

کچەکەت بێ خواحافیزی دەچێتە ژوورەوە و تۆش دوای ٢٠ خولەك دواکەوتن دەگەیتە سەر کارەکەت. بەڵام لەناکاو دەبینی جانتاکەت لەبیر چووە !!

دەسپێکی ڕۆژەکەت ناخۆش بوو، لەگەڵ هەر خولەکێکیش خراپتر دەبێت.

دوای هەموو ئەو شتانە بە تامەزرۆییەوە دەگەڕێیتەوە ماڵەوە بۆ ئەوەی پشوو بدەیت. کەچی دەبینی درز کەوتۆتە نیوان تۆ و هاوسەرەکەت. لەبەر چی ؟

لەبەر ئەو کاردانەوەی کە بەیانی نواندت، شەوەکەشت تێکدا !!

ئایا قاوەکە شەوەکەی لێ تێکدایت یاخود کچەکەت ؟ یان هاوسەرەکەت؟ یان پۆلیسی هاتوچۆ بەهۆی سەرپێچیەکەوە ؟

یان هەموو ئەمانە بەهۆی خۆتەوە ڕوویاندا ؟

وەڵامەکەی ئەوەیە کە تۆ خۆت بوویتە هۆی ئەمانە.

کاردانەوەت لەو چرکەوەی بەهۆی ڕژاندنی قاوەکەوە لەلایەن کچەکەتەوە بەسەر جل وبەرگەکانتدا بووە هۆی ئەوەی کە ڕۆژەکەت بە ڕارایی و دوودڵیەوە بەسەر ببەیت.

فەرموو بزانە کە دەبووایە چیت کردبا :

ئەو کاتەی کە قاوەکەت بەسەردا ڕژا و کچەکەت خەریك بوو دەگریا دەبووایە بە نەرمیەوە بە کچەکەت ووتبا (هیچ نیە ئەزیزم بەڵام جارێکتر وریابە).

بەخێرایی دەچوویتە نهۆمی سەرەوە و جلەکانت دەگۆڕی. بە چرکەیەك دەهاتیە خوارەوە و لە پەنجەرەکەوە دەتبینی کە کچەکەت خواحافیزێت لی دەکات لەناو پاصدا بەرەو قوتابخانە.

پێش ڕۆیشتن بۆ سەر کار، هاوسەرەکەت ماچ دەکەیت و خواحافیزی لێ دەکەی.

ئینجا ٥ خولەك زووتریش دەگەیشتیە سەر کارەکەت و سڵاوت لە هاوڕێیانت دەکرد بە دڵخۆشیەوە.

ئینجا پەیڕەوی ڕۆژەکەت دەکرد و بەڕێوەبەرەکەشت مەدحی دەکردی بەهۆی سرووشتە ئارام و جوانەکەتەوە و ڕۆژەکەشت باش دەبوو.

تێبینی جیاوازیەکەت کرد ؟

دوو چیڕۆکی جیاوازە کە یەك سەرەتاشیان هەیە بەڵام کۆتاییەکەیان بە تەواوی جیاوازە. بۆچی ؟

چونکە کاردانەوی تۆ جیاواز بوو .

بەڕاستی تۆ ناتوانی زاڵ بیت بەسەر ١٠٪ی ڕووداوەکان، بەڵام ٩٠٪ی ئەوەی دەمێنێتەوە بەهۆی کاردانەوەی تۆوە لەگەڵ بارودۆخەکاندا دیاری دەکرێ.

لێرەدا هەندێك هەڵوێست باس دەکەین کە دەکرێ بنەمای ١٠-٩٠ی بەسەردا جێبەجێ بکرێ.

یەکێك بە خراپ ناوت دەبا، تۆ توڕە مەبە، بەڵکو لەبری ئەوە لێگەڕێ با هێرشەکە دامرکێتەوە.

پێویست ناکات تێبینیە نەرێنیەکان توڕەت بکەن.

بەشێوەیەکی ڕاست و دروست هەڵسوکەوت بکە. با ئەو کارە نەبێتە هۆی لەناو بردنی ڕۆژەکەت.

هەڵسوکەوتی هەڵە دەبێتە هۆی لەدەستدانی هاوڕێکەت یاخود دەرکردنت لە کار یان مانەوت بە توڕەیی بە درێژایی ڕۆژەکە...هتد

با بزانین کاردانەی تۆ چۆن دەبێت ئەگەر شۆفێرێك بە هەڵە پێش ئۆتۆمبێلی تۆ کەوتەوە ؟

ئایا ئارامی خۆت تێك دەدەیت و تۆش بە خێرایی لێدەخوری ؟ (یەکێك لە هاوڕێکانم ئازاری دەستی خۆی دابوو بەهۆی توڕەبوونیەوە، کاتێك بەتوندی دەستی کێشابوو بە ئۆتۆمبێلەکەیدا).

پاشان ئایا جنێو دەدەیت و نەفرەت دەکەی ؟

ئایا فشاری خۆت بەرز دەکەیەوە ؟

باشە چی دەبێ ئەگەر ١٠ چرکە دوا بکەویت بەهۆی ئەمەوە ؟

ئایا لێدەگەڕێی تورەییت زاڵ بێ بەسەر لێخوڕیندا و تێکی بدات ؟ پاشان توشی ڕووداوێك ببیت !

بیر لە بنەمای ١٠-٩٠ بکەوە و گرنگی بەم شتانە مەدە.

گریمان ڕۆژێك دێت و لە کارەکەت دەردەکرێی، بۆچی خۆت تورە دەکەیت و بەدرێژایی شەو ناخەوی ؟

چیرۆکەکەت چارەسەر دەبێت. تەنها وزە و توانات بەکاربێنە لەگەڵ کاتدا کەوا لە دڵەڕاوکێ و ڕاڕاییدا بەهەدەری دەدەی.

ئەمانە بۆ گەڕان بەدوای کارێکیتردا بەکار بێنە.

فڕۆکەکە دواکەوتووە و تۆش خشتەی کارەکانت لێ تێك چووە. بۆچی بە ڕووی کارمەندی بەرپرسدا هەڵدەشاخێی؟

گوناحی ئەو نیە لەوەی ڕوویداوە.

سود لەو کاتە وەرگرە بەهەر جۆرێك بێت، وەکو ناسینی ئەو کەسەی لە تەنیشتت دانیشتووە.

بۆچی دوودڵ و تووڕە دەبیت؟ خۆ ئەوە دۆخەکە خراپتر دەکات !

ئێستا فێری ئەم بنەمایە بوویت ؟

لە ژیانتدا جێبەجێی بکە و ئەنجامەکەشی دەبینی کە کەسانێکی کەم هەن ئەم جۆرە بنەمایە بزانێت و جێبەجێی بکات.

ئەنجام :

ملیۆنان کەس هەن کە دەناڵێنن بەدەست فشار و دوودڵیەوە کە لە ڕاستیدا هیچ پێویستیش ناکات وابن !

(کێشەکانی دادگا، کێشە و سەرێشەکان).

وا دیارە ئەو کەسانە سەرکەوتوو نین لە ژیاندا. ڕۆژ لە ڕۆژ ناخۆشترە بۆیان، شتگەلێکی ناخۆش لە ژیانیاندا ڕوودەدەن بە بەردەوامی. ڕاڕایی بەردەوام، کەمترین دڵخۆشی بۆیان و زۆرترین دڵەڕاوکێ لە پەیوەندیەکان.

(دڵەڕاوکێ) هەرچی هەوڵ و تێکۆشان و کات هەیە لەناوی دەبات .

(تووڕەیی) هاوڕێیان لەیەکتر دوور دەخاتەوە و نێوانیان خراپ دەکات، ژیان بێزار و زەحمەت دەکات.

ئایا ئەم قسانە تۆ دەگرێتەوە ؟ ئەگەر وەڵامەکەت بەڵێ یە ئەوا دەتوانی بەشێوازێکیتر بژی، لە بنەمای ١٠-٩٠ تێبگە و ژیانت دەگۆڕێ، بیرت بێ کەوا هەموو هەستێکی نەرێنی سەرەتا بە بیرۆکەیەك دروست دەبێ لەناو مێشکتدا، بیرۆکەیەك کە بە ئاسانی دەتوانرێ بەسەریدا سەرکەوی بەمەرجێك ئەگەر زوو ئاگاداری بیت بەگوێرەی پێویست. جا ئەگەر ڕێگات بە بیرۆکە نەرێنیەکاندا کە مێشکت داگیر بکات ئەوا کار دەکاتە سەر جەستەت و نیشانەی دڵەڕاوکێ و ماندووبوونت لێ بە دیار دەکەوێ و کاریگەری بۆ سەر تەندروستیت هەیە.

من بڕوام وایە کە زاڵ بوون بەسەر بیرکردنەوەکانماندا لە ژیانی ئێستاماندا گەورەترین ڕووبەڕووبوونەوەیە کە توشمان دەبێ.

جەنگەکانمان جەنگی گیانی و ژیرییە. واتا گۆڕەپانەکەی لە مێشك و بیرۆکەکانماندایە.

لەکۆتاییدا :

هیوادارم ئەوەی خویندمانەوە هاوبەشی گۆڕانکاری واقیعی ئێستامان بێت بەرەو باشتر و وامان لێ بکات چێژ لە ژیانمان وەرگرین.